

а

**ТОГБОУ «Моршанская общеобразовательная школа-интернат  
основного общего образования»**

«ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ»  
**«ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ»**

**Урок здоровья**

*Сценарий*

*Проведен в 6 группе  
(Воспитатель– Майорова Е.А.)*



**Моршанск -2012**

## Сценарий урока здоровья « ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ»

**1 ведущий:** Здравствуйте!.. При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Что же такое «здоровье»?

По определению Всемирной организации здравоохранения, *здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.*

**2 ведущий:** По данным отечественных и зарубежных ученых, на наше здоровье влияют: образ жизни (50 – 55%), состояние окружающей среды (20 – 25%), наследственность (20%), здравоохранение (10%). Получается, что в большей степени здоровье человека зависит от него самого.

**1 ведущий:** Сегодня мы с вами попытаемся снять покров с тайны сохранения здоровья. Слушайте внимательно и постарайтесь ответить на вопросы викторины, которая сопровождает наш рассказ.

**1 выступающий:** Есть одна курдская притча. В начале творения Бог определил всем живым существам по 30 лет земного срока - поровну, без обид. Но человеку этого показалось мало. Тогда Бог прибавил ему 15 лет, взяв их у ишака, которого тяготила муторная жизнь. Когда же и этого оказалось недостаточно, Всевышний подарил человеку еще 15 лет, отняв полжизни у собаки. Но и в 60 лет человек не угомонился. Создатель дал «любимцу» еще 15 лет, на сей раз укоротив век обезьяны...

С тех пор первые 30 лет человек радуется жизни, следующие 15 лет наживает состояние, вкалывая как... (догадались?). Затем, словно ревнивый пес, старается сберечь нажитое, а последние 15 годков уподобляется дальнему сородичу. Намек прозрачный и не лишен зерна истины. Как же выпрошенные у Всевышнего годы сделать активными и творческими? Как сохранить молодость и здоровье? Об этом мы сейчас услышим.

**1 ведущий:** Многие мудрецы и ученые пытались снять покров с тайны старения, повлиять на него, отыскивая «эликсир молодости».

**Вопрос:** Скажите, как называется наука, изучающая старение живых организмов, в том числе и старение человека? (1.Генетика. **2.Геронтология**).

**Вопрос:** Какого известного русского ученого-биолога называют «отцом геронтологии»? Ученый создал свою теорию иммунитета, а за труды по проблеме старения был удостоен Нобелевской премии в 1908 году. (**1. Илья Ильич Мечников.2.Иван Петрович Павлов**)

**2 ведущий:** Интересно, что причиной угасания человека выдающийся биолог считал гнилостные процессы в кишечнике, нейтрализовать которые можно с помощью ...*простокваши*. Конечно, у простокваши много целебных свойств, но сам механизм старения куда сложнее.

**1 ведущий:** Сейчас насчитываются сотни теорий старения. Но какими бы разными они ни были, все ученые сходятся в одном: продление молодости, здоровье, активное долголетие – в наших руках. Прислушаемся к их советам.

**Долгожитель:** *«Жизнь долга, если она полна».* Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, нет и долголетия.

а

Интересно, что в эпоху Античности предельный возраст жизни был равен 36 годам, в Средние века – 40 годам, в середине XIX века – 48 годам.

В нашей стране самая короткая продолжительность жизни в Европе. К тому же, по статистике, мужчины в России живут на 14 лет меньше женщин. Такой ситуации нет ни в одной стране мира. Самая высокая продолжительность жизни сегодня – в Японии и Исландии - 80 лет, самая низкая – в Чаде (Африка) – 39 лет.

Исследования ученых убедительно доказывают, что здоровье во многом зависит от образа жизни каждого из нас. Сохранению здоровья и продлению жизни способствуют:

**физическая активность, пребывание на свежем воздухе, умеренное питание, преобладание в рационе растительных и кисломолочных продуктов, положительный психический настрой, творческий труд.**

Эти выводы ученых подтверждаются каждый день. Доказано, что для здоровья полезна простая, естественная пища.

Регион, который славится своими долгожителями, это Кавказ: там есть люди, продолжительность жизни которых больше 120 лет! Ученые, исследующие проблему старения, установили, что в Абхазии стареют медленнее, чем в остальных регионах. И это не удивительно. Абхазы – люди уникального внутреннего спокойствия. Именно это, а не какие-то особые условия жизни в горах, считают геронтологи, способствуют долголетию.

**2 ведущий:** Многие ученые приходят к выводу: **отрицательные эмоции – основная причина старения.** А теперь, внимание: наша викторина продолжается. Ответьте, пожалуйста, еще на 2 вопроса.

**Вопрос:** В греческой мифологии была богиня здоровья – молодая красивая женщина. В ее честь названа область медицины, изучающая влияние на здоровье человека всего, что его окружает. Назовите имя греческой богини здоровья. / 1. Панацея. 2. Гигия, она же Гигиейя /.

**Вопрос:** Будучи в Италии, Лев Николаевич Толстой поехал посмотреть развалины Помпеи. С любопытством осмотрел он и остатки помпейских сооружений, которые служили римлянам местом очищения, отдыха и поддержания здоровья. Какие оздоровительные сооружения увидел Лев Толстой?/1. Бассейны. 2. Римские бани (термы)/.

**Ведущий 1:** Итак, положительные эмоции, соблюдение гигиены – это составные слагаемые здорового, активного долголетия. **«Слабеет тело без дела».** По мнению ученых, не только положительный психический настрой, но и ежедневные упражнения также замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6 – 9 лет жизни!

**Труженик:** Чтобы выяснить, могут ли физические нагрузки приостановить необратимые процессы старения, ученые поставили эксперимент.

Одной группе людей был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней...

Итоги потрясли даже ученых. У принявших горизонтальное положение уже через неделю замедлилась частота сердечных сокращений, появилась

а

одышка и головокружение, расстройство сна, пищеварения, неприятные ощущения в области сердца, снизилась работоспособность...

Итак, чем же расплачивается человек, годами игнорирующий физическую активность? Самым дорогим – **здоровьем**, приобретая взамен скорбный «букет» болезней.

Из Древнего Египта до нас дошли папирусы древнеегипетских жрецов с гимнастикой для фараонов! Этот комплекс физических упражнений поражает современных исследователей. Люди, выполняющие эту зарядку, утверждают, что по силе восстанавливающего действия и оздоровительному эффекту она не имеет себе равных. Получается, что еще древние знали о великой пользе физкультуры.

Учеными подсчитано, что длина кровеносных сосудов, пронизывающих человеческое тело, составляет 150 километров! У человека, ведущего преимущественно сидячий образ жизни, активно функционирует лишь какая-то жалкая сотня метров! Это и является причиной постоянной усталости от недостатка кровоснабжения мозга.

Исследователи считают, что **ленивый ум разрушается быстрее**. Знаменитый хирург Н.М.Амосов отмечает более высокую продолжительность жизни у людей интеллектуального труда. В ряду жизненных ценностей именно **здоровье** должно занимать первое место, а не вещи, престиж и т. д. Важно, чтобы человек понял, что своим умом и силой воли он может сделать для сохранения здоровья во много раз больше, чем все лекарства мира!

**2 ведущий:** Сохранять молодость и здоровье человеку мешают, кроме лени, еще и вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотики, переедание. **По мнению ученых, неправильное питание сокращает нашу жизнь на 6 – 10 лет.** В народе никогда не поощрялось переедание и обжорство: *«Где пиры да чаи, там и немочи»; «Ешь, да не жирей – будешь здоровей»; «Не в меру еда – болезнь и ...беда».*

**1 ведущий:** А теперь, внимание, следующий вопрос нашей викторины. Перенесемся мысленно в Древнюю Грецию

**Вопрос:** В каком древнегреческом городе воспитывали стойких, выносливых воинов? Молодых мужчин, вес тела которых превышал принятые стандарты, подвергали наказаниям или изгоняли из города. А поваров, осмелившихся приготовить вкусную, разносольную пищу, сбрасывали со скалы. / 1.Коринф.

**2. Спарта. /**

**2 ведущий:** Учеными давно доказана зависимость здоровья и продолжительность жизни от употребления алкоголя и никотина. Повсюду, в т.ч. и на Руси, не приветствовалось табачное пристрастие. Народная мудрость гласит: *«Кто курит табак, тот сам себе враг», «Лучше знать с дураком, чем с табаком», «Если хочешь долго жить, брось курить»*

**Некурящий:** Закурить первую в жизни сигарету некоторые пробуют в подростковом возрасте. В мире не существует безопасных сигарет, поэтому со временем у каждого курильщика наступают различные отклонения в

а

здоровье. Табачным дымом разрушается витамин С, а значит, перестают «работать» все остальные витамины.

Почему же люди курят? Курение как «мягкий» наркотик устраняет тревогу, боль, беспокойство, снижает эмоциональное напряжение, активизирует в мозгу выработку «гормонов счастья» - эндорфинов. Но постепенно резервы организма у курильщика истощаются. Чтобы снова стимулировать мозг и вызвать приятные ощущения, надо увеличивать дозы никотина. Постепенно человек уже не может улучшить настроение и повысить работоспособность без сигареты.

Ученые убедительно доказывают, что когда организм получает необходимые ему физические нагрузки, то он сам вырабатывает «гормоны удовольствия» - эндорфины, опасной заменой которых становятся искусственные стимуляторы: табак, алкоголь. Именно при беге и физических упражнениях сам организм человека вырабатывает нейрогормоны, которые вызывают чувство удовольствия и создают прекрасное настроение. Возникающее при движении состояние мышечной радости намного превосходит никотиновый и алкогольный «кайф».

**1 ведущий:** А теперь ответьте на вопросы викторины, связанные с историей курения.

**Вопрос:** При каком царе за курение табака – «дьявольского зелья» - в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь? / 1. При Петре I. **2. При царе Алексее Михайловиче**

**Вопрос:** В прошлом веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициаторами запрета на курение при прогулках как пешком, так и в экипажах? Почему? / 1. Медики, потому, что курение вредно для здоровья. **2. Пожарные, потому что им приходилось тушить десятки больших пожаров, когда пламя уничтожало целые кварталы: дома, мосты, ограды и даже тротуары тогда были деревянными.**

**2 ведущий:** Выдающийся русский ученый, физиолог И.П.Павлов дал потомкам такой совет: **«Не пейте вина, не отягчайте сердце табачищем, и проживете столько, сколько жил Тициан».** А сколько прожил итальянский живописец XV века Тициан? 100 лет, хотя продолжительность жизни в средние века составляла всего лишь 40. Итак, что же получается?

**Если преодолеть пристрастие к дурным привычкам и сложить все годы, которые можно сохранить благодаря творческому труду, физической активности и рациональному питанию, то жизнь до 100 лет – действительно, реальность.**

Здоровье – это самое главное богатство человека. Не случайно, поэтому, в русском фольклоре столько загадок, столько мудрых пословиц и поговорок о нем. А теперь, внимание: отгадываем загадки!

**Конкурс «Отгадайте загадки»**

- Что на свете дороже всего? (Здоровье)
- Что без языка, а сказывается? (Болезнь)

а

- Чего хочешь – того не купишь, чего не надо – того не продашь?  
**(Молодость и старость).**

**Конкурс «Вспомните пословицы»**

- Здоровье сгубишь – новое не ... **(купишь).**

- Было бы здоровье, а счастье ... **(найдется).**

- Не рад больной и золотой ... **(кровати).**

- Здоров будешь – все ... **(добудешь).**

- Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего ... **(дороже).**

**1 ведущий:** Поднимая бокал с шампанским, смакуя вкус марочных вин или коньяка, пропуская рюмку водки, мы вводим в организм алкоголь. Итак, почему же люди пьют?

**Нельюций:** «Хватил винца – не стало молодца», - гласит русская пословица. Алкоголь действует на организм подобно наркотическим веществам и типичным ядам – вначале возбуждает, затем - парализует и разрушает. Особенно сильный удар он наносит по печени: после приема всего лишь 100 г вина она вынуждена очищать кровь в течение 2 – 3 недель.

У многих народов сложились свои антиалкогольные традиции.

Так, например, в **Древней Спарте** спаивали рабов и в состоянии тяжелого алкогольного опьянения демонстрировали их молодым спартанцам, чтобы вызвать отвращение к омерзительному облику пьяного. **По законам Древней Греции**, если преступление было совершено человеком в состоянии опьянения, это увеличивало его вину.

**В Древнем Риме** вообще запрещалось пить до 30-ти лет. Римляне говорили: «Пьяницы рожают пьяниц».

Некоторые **китайские императоры** казнили пьяниц.

В **Древней Индии** служителей культа (браминов), уличенных в пьянстве, заставляли пить кипящее вино. Женам браминов за пьянство мужей выжигали на лбу изображение бутылки.

**А каковы традиции русского народа?** Даже из фольклора видно, что пьянство на Руси не поощрялось, а нещадно высмеивалось в пословицах и поговорках: «*С пьяным водиться, что в крапиву садиться*», «*Кто чарку допивает, тот век не доживает*», «*Был Иван, а стал болван, а все вино виновато*», «*Пропойное рыло вконец разорило*».

На Руси, между прочим, был утвержден орден «За пьянство», которым в XVII –XVIII вв. «награждали» пьяниц. В фондах Государственного исторического музея есть один экземпляр такой «награды» - чугунная восьмиугольная пластина с ошейником, весом около 4 кг, с надписью «За пьянство». Представьте себе выпивоху с такой «медалью», которую он был обязан носить длительное время на шее...

Ученые утверждают: чем безалаберней образ жизни, который ведет человек, тем легче он становится добычей пагубного пристрастия. Физическое и психическое здоровье – лучшая и универсальная защита от алкоголя.

**2 ведущий:** «Улыбка дарит нам продление века». Спиртное, сигареты наркотики – бесспорно, вредны. Но еще больший вред нашему организму наносят негативные мысли и эмоции. Даже короткая вспышка гнева может

а

привести к разрушению здоровья. Зависть и ревность, жадность и злость, страх делают то же самое, но более медленно. Не случайно, поэтому, долгожители – это люди с оптимистическим настроением.

**Оптимист:** Психотерапевты советуют заменять отрицательные эмоции на положительные при помощи силы воли, самоконтроля, самовнушения, тренировки. Народная мудрость советует: «**Прежде чем нагрубить – сосчитай до десяти**», а древнегреческие философы говорили: «**Не позволяй своему языку опережать твою мысль**». Психологи советуют воздерживаться от криков и споров по мелочам. Врачи говорят о пользе доброго юмора, шутки, комплимента.

Бывает и так, что чье-то грубое слово, резкость выбивают из колеи. Что делать в таком случае? Психологи считают, что если человек близок вам, то нужно приложить все силы, чтобы постараться убедить его изменить поведение и отношение к окружающим. Объяснить, что, давая волю отрицательным эмоциям, он не только доставляет неприятности другим, но и вредит собственному здоровью. Главная защита – ваши собственные положительные эмоции. Светлые мысли и доброта ко всем окружающим – это сильный фактор здоровья.

Мысли, направленные на сохранение или улучшение здоровья, создают в коре головного мозга своего рода «план» оздоровления, схему ожидаемых результатов, и на подсознательном уровне происходит воспроизведение «запланированного» выздоровления.

Поэтому психологи предлагают мыслить только позитивно и видеть себя в мыслях всегда таким, каким вам бы хотелось быть – здоровым, красивым, счастливым.

**1 ведущий:** Ученые считают, что на самом деле легче преуспевать в жизни, чем быть неудачником. Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, учиться и работать, творить здоровое тело и здоровый дух, сохранять хорошее состояние мыслей и души.

**2 ведущий:** Здоровье – это красота. Поэтому мы желаем всем вам быть красивыми, не растрчивать попусту то, что дано вам природой.

### **Подведение итогов викторины, награждение победителей**